

Pasito a pasito

Orientaciones para la alimentación y nutrición
de niños y niñas menores de tres años





® PASITO A PASITO

Instituto Nacional de Nutrición

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (MPPAL)

Presidente de la República Bolivariana de Venezuela

Nicolás Maduro Moros

Ministro del Poder Popular para la Alimentación

M/G Carlos Leal Tellería

Directora ejecutiva del Instituto Nacional de Nutrición (INN)

Marilyn Di Luca Santaella

Directora General de Educación

Guadalupe Muñoz

Segunda Edición

ISBN: 978-980-7781-12-1

Depósito legal: DC2019001671

Impreso en

Tiraje

Actualización y edición de contenido:

Francis Hernández

Rita Balza

Mariangeles Bolívar

Gisela Rondón

Jenisse Carrizales

Margarita Palacios

Jesaida Silvera

Isbelis Barazarte

América Pirela

Daira Ojeda

Fondo editorial Gente de Maíz

Coordinación Editorial

Arlette Valenotti

Corrección Técnica

Guadalupe Muñoz

Edición

Kattia Piñango

Corrección ortotipográfica y estilo

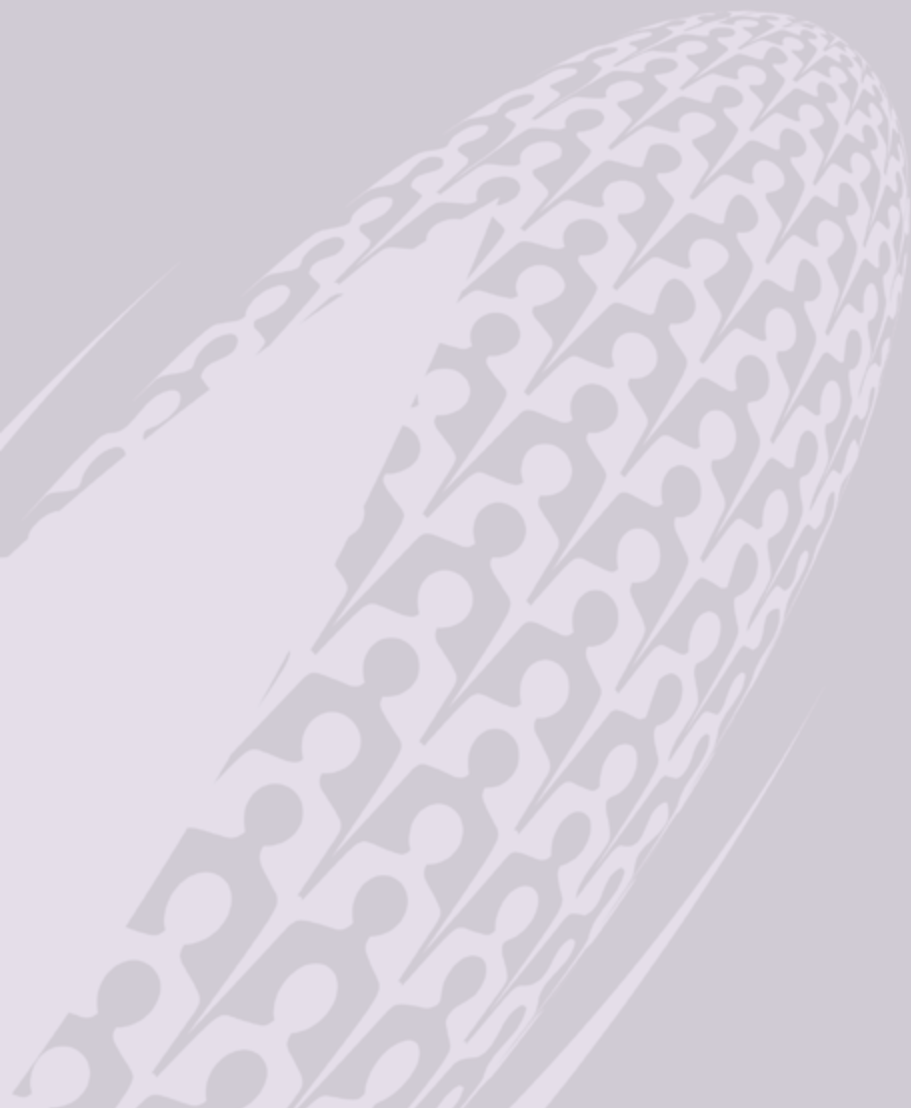
Arlette Valenotti

Diseño y Diagramación

Rubén Aranguren

Ilustraciones

Jesús Ortiz



PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano de Venezuela, a través de la Misión Alimentación y su ente adscrito, el Instituto Nacional de Nutrición (INN), ofrecen la ***Colección Pasito a Pasito*** dirigida a orientar a las madres y padres en lo referente a la alimentación y nutrición de sus hijos e hijas en los primeros años de vida, estimulando la participación de la familia y la comunidad en este proceso, favoreciendo con ello el desarrollo integral de las y los pequeños.

Pasito a Pasito, englobada en una sola obra, consta de tres fascículos que tratan temas de interés, a saber:

Fascículo 1: Lactancia Materna. Información y recomendaciones.

Fascículo 2: Alimentación complementaria. De 6 meses a 2 años.

Fascículo 3: Formación de hábitos alimentarios.

Con estos fascículos se pretende estimular —a través de orientaciones sencillas— la práctica de la Lactancia Materna, la alimentación complementaria y, además, la formación de hábitos alimentarios sanos, seguros y soberanos; todas estas estrategias fundamentales para el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y niños, sus familias y la comunidad.



LACTANCIA MATERNA **EL MEJOR COMIENZO PARA SU BEBÉ**

Con el presente fascículo podrá reflexionar sobre la Lactancia Materna como el primer acto de Seguridad y Soberanía Alimentaria: esta práctica nos lleva a evitar el consumo y uso irracional de las fórmulas lácteas, los teteros y un sinnúmero de productos industrializados que, además de causar enfermedades y problemas nutricionales, nos hacen dependientes de las transnacionales del área. Si la decisión se inclina hacia la Lactancia Materna, estaremos apostando por el presente y el porvenir de las y los bebés de nuestro país haciéndonos más libres y soberanos.

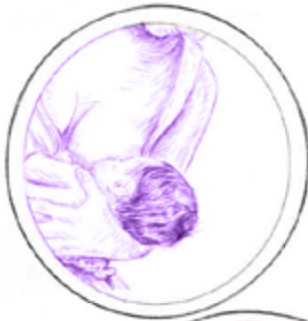


La Lactancia Materna es la forma ideal de alimentación que, desde el nacimiento, le brinda a tu bebé la energía y los nutrientes para mantener la salud y desarrollarse de manera integral en lo físico y emocional, sin distinción étnica, social, económica y cultural.

La leche materna es un alimento único; no hay ninguno mejor para su bebé en cuanto a nutrientes, componentes inmunológicos, calidad, temperatura y consistencia. El cuerpo de la mujer generará leche adecuada a cada circunstancia y su composición cambiará de acuerdo a las necesidades del o de la bebé.

Es muy importante que en la primera media hora, después del parto, la madre esté junto a su hijo o hija para realizar el primer amantamiento, porque en esos primeros minutos se estrechan los lazos afectivos, y así afianza la comunicación con su bebé. Además, en este periodo, se forma un vínculo sensorial y emocional que ayuda a darle continuidad, y asegura la práctica de la Lactancia Materna.

Desde el parto, y durante los tres días siguientes, sus mamas producen el calostro, la primera leche, abundante en componentes inmunológicos que protege al lactante de infecciones. Luego, su organismo comenzará a producir la leche madura, que alimentará a tu bebé hasta los dos años o más y continuará protegiendo su sistema inmunitario.



La Lactancia Materna es una sabia decisión, ya que las y los bebés que reciben fórmulas lácteas tienen mayor riesgo de padecer diarreas, infecciones, cólicos, sobrepeso, deficiencia de vitaminas e intolerancia a la leche de vaca. Mientras más fórmula le dé menos leche materna producirán sus mamas, obligándola a depender de productos industrializados.





La Lactancia Materna Exclusiva se debe mantener durante los primeros seis meses de vida, ya que favorece la continuación de los procesos de formación y desarrollo del aparato digestivo, los riñones, el cerebro y los dientes de su bebé; además, de fortalecer su inteligencia emocional.

LA MEJOR OPCIÓN ES LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

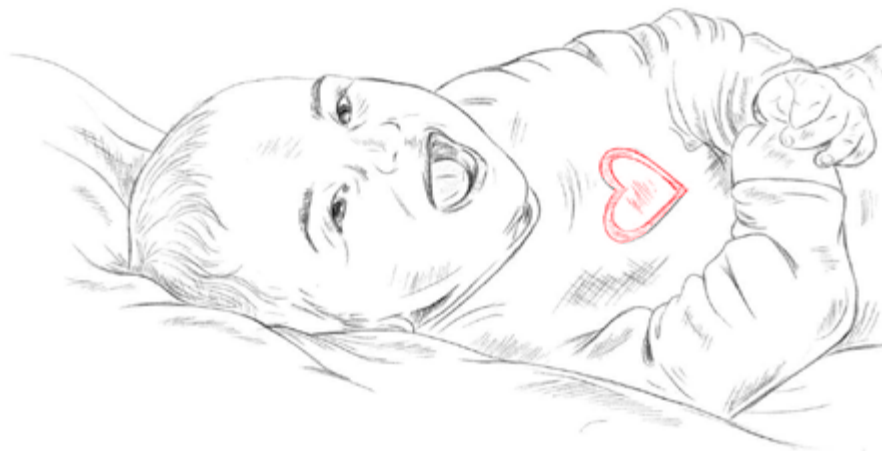
Durante la Lactancia Materna Exclusiva —que se inicia desde el nacimiento y dura hasta los seis meses de vida— su bebé se alimenta únicamente de la leche materna que produce el cuerpo de la madre, ya que esta le brinda todos los nutrientes y el agua que necesita. Por ello, es importante que le ofrezca al o a la bebé sus mamas cada vez que se lo pida y, durante este período, no le suministre ningún otro tipo de alimentos, ni sólidos, ni líquidos. Esto es lo que se conoce como "lactancia a libre demanda".

Se podrían mencionar muchas razones para preferir a la Lactancia Materna Exclusiva por sobre otras formas de alimentación, entre las más importantes:

- 💧 La leche materna le da a su bebé las defensas para estar más fuerte ante las enfermedades.
- 💧 Desde el punto de vista económico, no es necesario que gaste dinero comprando leche y teteros para prepararlos y suministrarlos. Usted produce y proporciona la leche materna de sus mamas directamente a su bebé.
- 💧 La leche materna no hay que prepararla ni calentarla, viene a la temperatura adecuada para su bebé.
- 💧 No es necesario que transporte ningún tipo de utensilio y/o recipiente para preparar y dar teteros cuando sale a la calle con su bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Proporciona la energía y los nutrientes necesarios a medida que su bebé crece.
- Previene tanto la obesidad como la desnutrición.
- Previene las caries dentales, siempre y cuando se mantenga una higiene dental adecuada.
- Garantiza un mejor desarrollo del cerebro, favorece el desarrollo del lenguaje y el aprendizaje a lo largo de su vida.



BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Produce una sensación placentera, ya que el cuerpo libera hormonas que generan un estado anímico favorable.
- Ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo, pues la grasa almacenada de tu cuerpo es utilizada para producir la leche materna.
- Ayuda a que el útero vuelva a su forma y tamaño original después del parto.
- Contribuye a prevenir el cáncer de seno, útero y ovario.



BENEFICIOS PARA LA FAMILIA

- ▾ Contribuye con el ahorro familiar porque no es necesario comprar teteros y fórmulas, ni es necesario calentar o refrigerar.
- ▾ Favorece la unión familiar.





**¿CÓMO DAR
TETA
A SU BEBÉ?**

La Lactancia Materna está asociada con muchos factores relacionados con la madre, su bebé y el ambiente físico y emocional en el que están inmersos. Por ello es importante que esté pendiente de los siguientes aspectos:

- 💧 Mientras más estimule sus mamas a través de la succión frecuente más leche producirá. Por ello es recomendable amamantar a su bebé a libre demanda; es decir, cada vez que lo pida.
- 💧 Un ambiente limpio y sin ruidos es fundamental al momento de amamantar; esto garantiza la adecuada producción de la leche y favorece su tranquilidad para transmitir calidez y sensaciones positivas a su bebé.
- 💧 Lávese las manos con agua y jabón antes de iniciar el amamantamiento y mantenga una higiene corporal permanente.
- 💧 Frote el pezón con leche materna previamente extraída, ya que sus componentes actúan como antiséptico y lubricante.
- 💧 Para que su bebé mame bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla de su bebé queda tocando su mama y la nariz queda libre para respirar. El buen agarre de la mama asegura que su bebé succione bien, previniendo dolores y molestias. Sostenga a la o el bebé fuertemente sobre su cuerpo, barriguita con barriguita, esto ayuda a que se sienta más seguro y el agarre mejorará.

- Es necesario que las mamas sean vaciadas por completo al momento de dar leche materna para que su bebé reciba todos los nutrientes en cada mamada.
- Si le retira la mama antes de tiempo solo recibirá la leche del comienzo, que es rica en azúcares, mientras que al mamar hasta lo último recibirá la leche final, que es rica en grasas, por lo que su bebé se sentirá saciado. El vaciado completo impide la congestión de sus mamas y evita que se produzca dolor.
- Extraiga los gases a su bebé cargándolo en posición vertical y dando masajes ascendentes en la espalda, después de dar una mama y antes de ofrecerle la otra. Esto es importante porque al eliminar de su estómago el aire que ingirió durante su alimentación aumentará la capacidad gástrica para recibir más leche. La o el bebé amamantado sufre menos con los gases que el que es alimentado con tetero, pues ingiere menos aire.

Adopte una posición cómoda, y de acuerdo a su necesidad, decida cuál es la más placentera. Estas son las más frecuentes:

Posición acostada

Apóyese en una almohada y coloque a su bebé frente a su mama, barriga con barriga. Esta posición es ideal después de una cesárea.





Posición sentada

Siéntese de forma cómoda y segura, con los pies sobre el piso. Apoye a su bebé en una almohada para que quede a la altura de su mama. Sostenga su cabeza con su brazo, evitando que se vaya hacia atrás.

Posición de la patilla

Coloque a la o el bebé debajo de su brazo, sosteniéndolo con una almohada. Sujete su cabeza con su mano, mientras que con la otra sostiene su mama colocando la mano en forma de C. Esta posición se recomienda cuando se tienen morochos, o cuando el parto es por cesárea.



¿CÓMO SABER SI SU BEBÉ RECIBE SUFICIENTE LECHE MATERNA?

- Algunas de las señales que le permiten conocer con certeza si está amamantando correctamente, y si su bebé está recibiendo la cantidad adecuada de leche materna, son las siguientes:
- Tiene un correcto agarre de la mama.
- El bebe aumenta de peso.
- Tus mamas estarán más suaves por el vaciado y no hay dolor durante la succión.
- El bebe se queda satisfecho después de cada mamada, con lo cual dormirá plácidamente. Observa sus pañales, deberán estar mojados con más frecuencia a medida que se incrementan las tomas de leche materna.
- La leche materna es aprovechada por el organismo de manera más eficiente, por lo cual es normal encontrar bebés que en algunas ocasiones pueden pasar días e incluso una semana sin realizar evacuaciones.



Si empieza a darle otros alimentos a su bebé durante la Lactancia Materna Exclusiva su producción de leche disminuirá, por lo que tendrá que darle aún más alimentos. Para asegurar que produzca suficiente leche y evitar la aparición de alergias e infecciones, no le ofrezca otros alimentos hasta los seis meses de edad.

¿CUÁNDO Y POR CUÁNTO TIEMPO DEBE DARLE LECHE MATERNA A SU BEBÉ?

Cada bebé necesita un tiempo diferente para sentirse saciado/a, por eso, lo más aconsejable es alimentarlo cada vez que lo pida, de día y de noche. Notará que cuando tiene hambre se mostrará activo/a e inquieto/a, abrirá la boca y buscará las mamas. Las primeras veces podrá sentir que lo único que hace en el día es alimentar a su bebé, pero pronto se acostumbrará a esa nueva rutina si cuenta con el apoyo de su familia y su comunidad. Las tomas se irán espaciando a medida que el o la bebé crezca.



La leche materna que sale al final de cada mamada es alta en grasas y está destinada a llenar a su bebé. Cuando le dé de mamar no cambie a la otra mama sin haber vaciado la primera, para asegurar que quede satisfecho/a.

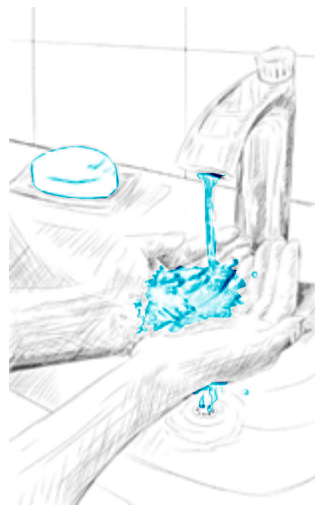


EXTRACCIÓN MANUAL Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

¿CÓMO EXTRAES LA LECHE MATERNA?

- Existen opciones para cuando necesita continuar con la Lactancia Materna Exclusiva y se le dificulta hacerlo por sus ocupaciones. Para ello puede extraer su leche materna, conservarla en la nevera y dársela a su bebé cuando la necesite.
- Al principio no es fácil extraer la leche de sus mamas con la misma facilidad con lo que lo hace su bebé, por lo que debe practicar hasta que domine la técnica. Resulta difícil explicar mediante palabras los movimientos necesarios para la extracción, por lo que puede complementar la siguiente explicación con la asesoría de otras madres, colectivos de apoyo a la lactancia, médicos/as y nutricionistas.
- Es importante que no frote, estire o aplaste la mama, porque se maltrata el tejido y le causará dolor.
- Empuje la mama hacia adentro, en dirección a las costillas. Luego tire sus dedos hacia el pezón y los libera, generando la acción de succión. Imagínese que detrás del pezón hay una bolsa y con el primer movimiento la sujeta, y con el segundo la vacía. La leche puede empezar a aparecer en gotas o en un pequeño chorro.
- Repita el movimiento de forma rítmica. Cuando comience a bajar el chorro de leche debe rotar los dedos en torno a la mama y repetir la extracción por todos los segmentos de la misma.
- Trabaje con una mama por unos cuatro o cinco minutos hasta que el flujo empieza a disminuir, y cambie a la otra. El proceso completo debería alcanzar unos 20 o 25 minutos.

Debe lavarse las manos con agua y jabón. Para el aseo de las mamas es suficiente con el baño diario.

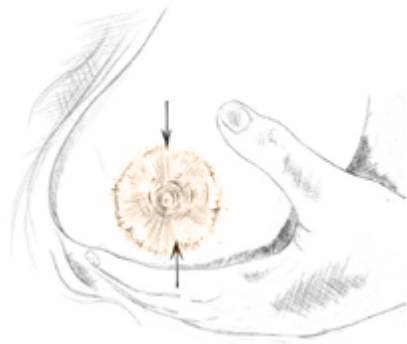


Escoja un lugar tranquilo y limpio para hacer el proceso.

Realice un suave masaje en las mamas con movimientos circulares, desde la parte superior hacia el pezón. Luego pase su mano con mucha suavidad de arriba abajo, como una caricia.



Coloque los dedos pulgar, índice y medio en forma de C, a unos tres o cuatro centímetros por detrás del pezón. Evite apretar toda la mama con la mano en forma de copa.



- Lo mejor es guardar la leche que se extraiga en envases de vidrio bien limpios con tapa plástica con la cantidad de leche que su bebé consume en cada toma. Etiquete.
- Para suministrarle la leche extraída a su bebé, le recomendamos el uso de una cucharita, vasito o gotero. El empleo de teteros es contraproducente ya que tomar de un biberón implica menos esfuerzo que mamar de la madre, por lo que su bebé puede acostumbrarse a un menor trabajo y rechazar la mama posteriormente.



Si la leche extraída la utiliza durante la primera hora posterior a la extracción, la puede mantener a temperatura ambiente, si la va a utilizar en las próximas 24 horas, la debe conservar en la nevera. Y si decide congelarla, puede durar un mes.

CONSEJOS DE MANIPULACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Para suministrar la leche materna se recomienda:

- Si está congelada, debe ser colocada 12 horas antes de su consumo en la nevera.
- Calentarla colocando el envase en un recipiente que contenga agua ligeramente caliente por unos 3 a 5 minutos, la temperatura ideal es de 37°C, que es la temperatura habitual de la madre.
- No debe ser calentada al fuego directo, ni en baño de maría.



Hoy en día es común que las madres piensen que es necesario tener un sacaleche para extraer su leche. Aun cuando estos aparatos son instrumentos útiles es importante saber que no son indispensables, mucho más si se toma en cuenta que son inaccesibles para miles de mujeres debido a sus altos precios.



LACTANCIA Y ECOLOGÍA

- Al ser un proceso natural que no implica la utilización ni desecho de ningún material, la Lactancia Materna es una práctica ecológica.
- La producción y comercialización de fórmulas lácteas conlleva el consumo de agua, energía y otros recursos no renovables. A esto se suma la producción y desecho de los recipientes que las contienen.
- La leche materna emana del pecho de la madre y va directo a la boca del bebé sin que se requiera la utilización de ningún utensilio. Su producción no requiere de materia prima alguna y por lo tanto no puede ocasiona daños o pérdidas al ecosistema.
- Si esto fuera poco la Lactancia Materna, además de satisfacer los requerimientos nutricionales de niños y niñas, previene la malnutrición infantil así como las enfermedades infecciosas constituyendo por sí misma una exitosa estrategia de salud pública



Muchas veces se cree que la Lactancia Materna luego de los 6 meses de vida no tiene ningún efecto. Lejos de ser cierto, la leche materna contiene nutrientes necesarios para el óptimo desarrollo de niños y niñas a partir de esa edad, por lo que se recomienda seguir con esta práctica al menos hasta los 2 años de edad, complementada con otros alimentos.



MITOS Y REALIDADES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

"No todas las mujeres pueden amamantar"

FALSO

Cualquier mujer puede hacerlo, solo necesita que su bebé succione con frecuencia. Ni el tamaño de la mama ni de los pezones interfiere en la lactancia, todas las mamas son buenas para amamantar.



"No produzco suficiente leche"

FALSO

Mientras más leche le dé a su bebé, más leche será capaz de producir. Por eso se aconseja amamantar cada vez que su bebé lo pida.



"Dar teta duele"

CIERTO

Es muy probable que amamantar cause dolor en los pezones, sobre todo si es primeriza. Este dolor es consecuencia de adoptar malas posiciones durante la lactancia, o que su bebé no agarre el pezón correctamente. Para aminorar el dolor procure un buen agarre, masajee con su propia leche los pezones y póngalos un rato al sol.



"El bebé no se llena con mi leche, tengo que completar con fórmulas"

FALSO

Al procurar que su bebé mame toda la leche de cada mama, garantizará que reciba la del final que es más rica en grasas y por lo tanto lo satisfará más.

“Las madres que amamantan pueden comer de todo”

CIERTO

Si bien debe comer de forma variada y balanceada, es necesario que la madre preste atención al efecto de lo que come en la salud del bebé; pues, muchas sustancias que digerimos pasan a través de la leche materna. Es necesario tener precaución con los cólicos, sobre todo la leche de vaca, las grasas y el exceso de azúcar. Todo esto puede causar cólicos fuertes al bebé si este es muy sensible. En cuanto a los granos, los primeros meses puede consumirlos licuados. Bebidas como el café, el cacao y algunos té como el anís, pueden afectar al bebé, sobre todo en los primeros meses.



“Practicar la Lactancia Materna solo los primeros tres meses es suficiente”

FALSO

De hecho, la Lactancia Materna Exclusiva es necesaria los primeros seis meses de la vida para luego acompañarla de la alimentación complementaria hasta los dos años de edad o más.



CESÁREA Y LACTANCIA MATERNA

Existe la falsa creencia de que las mujeres que dan a luz por cesárea no pueden amamantar, pues se asocia la aparición de la leche materna con el parto natural. Por ello se cae en el error de darles fórmula a los niños y niñas que nacen de esta manera sin muchas veces intentar siquiera amamantarlos.

La cesárea no supone un obstáculo para la Lactancia Materna, pues durante el embarazo el cuerpo de la mujer se va preparando para amamantar a la o al bebé en el momento que nazca.

Adicionalmente, la prolactina, hormona responsable de la producción de leche, se dispara con la expulsión o extracción de la placenta, lo cual ocurre tanto con el parto vaginal como con la cesárea.



A los niños y niñas que nacen por cesárea, al igual que aquellos que nacen de manera natural, debe ofrecérseles, tan pronto como sea posible, el pecho de su madre pues esto, además de darle seguridad y bienestar al o a la bebé, garantiza una lactancia exitosa.

CUANDO MAMÁ SE ENFERMA

La lactancia puede continuar sin interrupción cuando la madre está enferma, en casi todos los casos. La leche materna no solo es el mejor alimento para niños y niñas sino que, además, le aportará anticuerpos específicos para hacer frente a la enfermedad si resulta contagiado. Al dejar de darle el pecho estaremos privándolo/a de unas defensas que le serán muy útiles para recuperar la salud y protegerse de futuras infecciones.

Igualmente, frecuente es que la madre deba tomar algunos medicamentos durante la lactancia lo que genera en el padre, la madre y familiares cercanos la duda sobre si esto es razón para suspenderla.

Contrario a lo que se suele creer, la mayoría de los medicamentos son compatibles con la Lactancia Materna. Es un error suponer que, porque la madre deba tomarlos, debe suspenderse siempre el amamantamiento.

Por ello es fundamental preguntar al médico o médica que indique el tratamiento sobre la compatibilidad o no del mismo con la lactancia. En caso de que no lo fuera, debemos procurar, con la ayuda del personal de salud, sustituirlo por otro que sí lo sea.



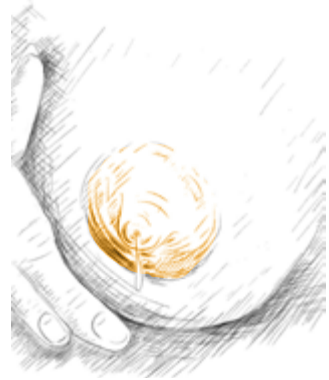
**CASOS ESPECIALES QUE
PUEDEN OBSTACULIZAR
EL PROCESO DE LA
LACTANCIA MATERNA**

Situaciones

Las mamas llenas: esto ocurre principalmente en los primeros días de nacimiento de su bebé, cuando puede sentir las mamas calientes, pesadas, duras y la leche sale sola con frecuencia.

Alternativas

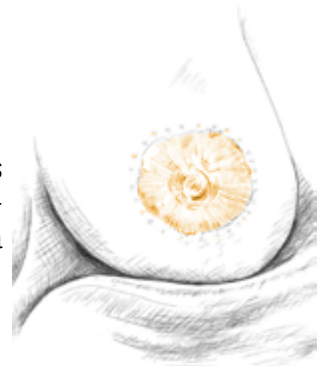
Es un síntoma normal mientras que la salida de leche se ajusta a las necesidades de su bebé. Debe procurar que su bebé tenga un buen agarre de la mama para garantizar que tome la leche que necesita.



También puede ayudar tomar baños de agua tibia y extraer manualmente la leche para aligerar la presión.

Situaciones

Ductos obstruidos: podrían aparecer bulticos alrededor del pezón o puntos blancos acompañados de dolor. Esto es indicador de tener una obstrucción en la mama.



Alternativas

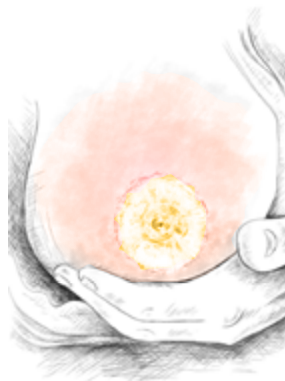
Primero asegúrese de que su bebé esté agarrando bien la mama. Para aliviar el dolor masajee suavemente presionando el área dura y dolorosa, colóquese pañitos de agua caliente, extraiga manualmente la leche y péguese a su bebé todo lo que pueda. Si la obstrucción no desaparece puede convertirse en una infección conocida como mastitis.

Situaciones

Mastitis: Si se siente enferma, agotada, tiene fiebre, el pecho rojo, hinchado o caliente y si siente dolor, puede tener una infección.

Alternativas

Debe ir al centro de salud para que le receten las medicinas necesarias; ponerse paños de agua tibia, alternándolos con paños fríos, varias veces al día; dar de mamar por lo menos cada 2 horas, aún con las mamas afectadas.

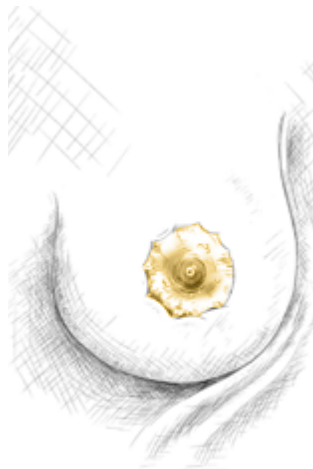


Situaciones

Pezones planos e invertidos: Todos los pezones sirven para amamantar; sin embargo, cuando el pezón es plano o invertido puede hacerse difícil para su bebé introducirlo en su boca lo cual puede producir dolor a la hora de amamantar.

Alternativas

Existen diferentes técnicas para sacar el pezón, desde ligeros masajes para lograr que se ponga erecto, hasta emplear una inyectadora modificada.



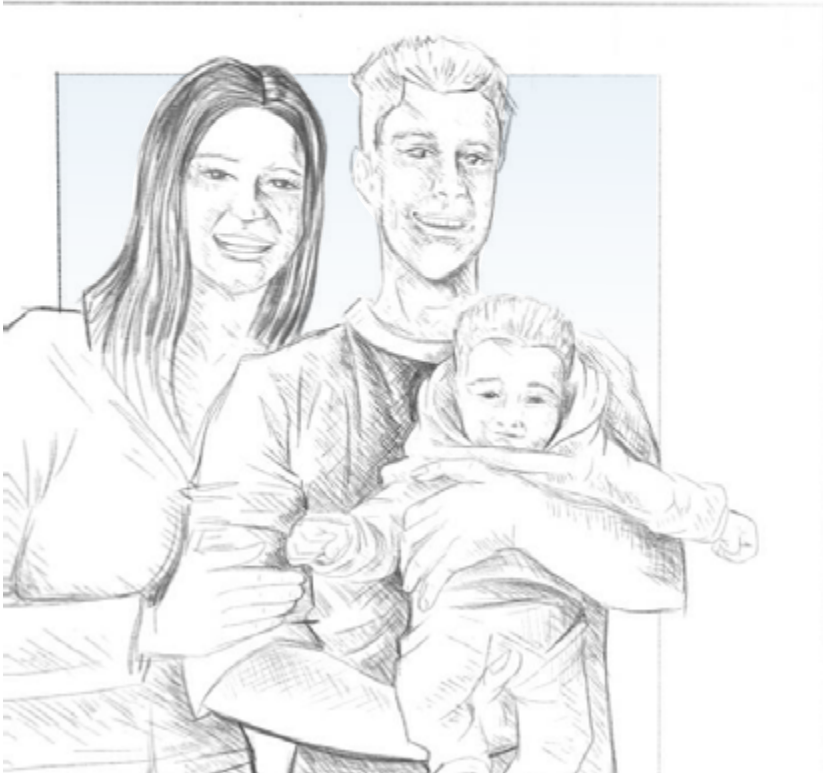
También puede usar pezoneras.

¿CÓMO PARTICIPA LA FAMILIA DURANTE LA LACTANCIA MATERNA?



- 1 Preparando un menú familiar saludable, variado y equilibrado que incluya alimentos de cada una de las franjas del Trompo de los Alimentos para garantizar la salud de la madre y una adecuada producción de leche para su bebé.
- 2 Colaborando en la realización de las tareas del hogar, para otorgarle más tiempo y tranquilidad a la madre cuando amamanta y comparte con su bebé.
- 3 Evitando suministrar otros alimentos o líquidos que puedan afectar el sistema digestivo del o de la bebé durante sus primeros seis meses de vida.
- 4 Apoyando a la madre y al padre a través de la búsqueda de información para aclarar las dudas que puedan presentárseles, al igual que conociendo el marco legal que protege la práctica de la Lactancia Materna.

**¡CUENTE CON EL APOYO
DE SU COMUNIDAD DURANTE
EL PROCESO DE LACTANCIA MATERNA!**



Durante el embarazo y en la etapa de Lactancia Materna es importante que cuente con el apoyo de los miembros de su comunidad. Puede aprovechar los servicios que brindan las instituciones en su localidad, así como los Consejos Comunales, los Comités de Salud, módulos de Barrio Adentro y Centros de Atención Materno Infantil; además de las personas y organizaciones que apoyan la Lactancia Materna, la alimentación, la nutrición y la salud familiar.

Al vincularse con estos servicios y las acciones que realizan en las comunidades, podrá tener acceso a beneficios como:

- ▶ Obtener una atención integral para su bebé, lo cual incluye la consulta de niñas y niños sanos, evaluación de peso y talla, educación nutricional y vacunación.
- ▶ Detectar a tiempo posibles problemas que puedan afectar el crecimiento y desarrollo de su hija e hijo.
- ▶ Recibir estímulo a la práctica de la Lactancia Materna, al tener hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludables desde el inicio de la vida.
- ▶ Recopilar recetas y formas de preparación de alimentos para niñas, niños y adultos, con alimentos locales, saludables y siempre tomando en cuenta que pertenezcan a nuestra cultura alimentaria tradicional.
- ▶ Dando todo el amor, cariño, comprensión y apoyo emocional a la madre y al padre en esta nueva etapa de su vida.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

Centro Nacional para el mejoramiento para la enseñanza de la Ciencia (Cenamec) & otros. (1999). ***Las guías de alimentación para el preescolar***. Caracas: Fondo Editorial Cenamec.

Instituto Nacional de Nutrición (INN). (2011). ***Colección de libros Nutriendo conciencias en las escuela para el Buen Vivir***, Primera edición. Caracas: Inversiones Innova Pro 811.

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (1993). ***Práctica de la Lactancia Natural***. Caracas: Editorial Tipografía.

EN LA WEB

Asociación Española de Pediatría. Comité de Lactancia Materna. (2009). Recuperado de <http://www.aeped.es/>

Sociedad Argentina de Pediatría. (2006). Guías Alimentarias para la población Infantil. Recuperado de www.sap.org.ar/prof-c-2006-06.php

La liga de la leche de Euskadia. (S/F). Recuperado de <http://www.laligadelaleche.org/>

KidsHealth. El embarazo y el recién nacido. (1993). <http://kidshealth.org/>

Small, M. Alba. Lactancia Materna. (S/F). Recuperado de <http://albalactanciamaterna.org>



FASCÍCULO 2
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
DE 6 MESES A 2 AÑOS

INTRODUCCIÓN

El presente fascículo se ofrece para brindar orientaciones a madres, padres, familia y comunidad con respecto al tema de la alimentación sana, segura y soberana desde el inicio de la vida. Asimismo, favorece la toma de decisiones para la elección de una alimentación oportuna, a partir de la promoción de alimentos propios de nuestra cultura alimentaria, a través de la preparación de recetas sabrosas y nutritivas que complementen en la práctica de la Lactancia Materna.

Una de las etapas fundamentales del desarrollo evolutivo de las niñas y los niños es desde los 6 meses hasta los 2 años de edad. En este lapso de tiempo se dan una serie de cambios de tipo fisiológico, psicomotor y social que requieren una atención integral de calidad, teniendo en cuenta las características particulares, el ritmo del crecimiento y desarrollo evolutivo de cada niña y niño, y donde se experimenta la introducción de nuevos alimentos, los cuales complementan la Lactancia Materna y, a su vez, aportan la energía y nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento.

Cuando comienza la Alimentación Complementaria, y en lo sucesivo, es importante que esta cumpla con los siguientes principios: suficiente, adecuada en calidad, inocua y variada según la diversidad que brinda el Trompo de los Alimentos, ofreciendo diferentes consistencias, formas y preparaciones de los alimentos.

Una Alimentación Complementaria adecuada es parte esencial de una atención integral para las niñas y los niños; además de ser uno de los principios para apoyar la Seguridad y Soberanía Alimentaria de nuestro país, ya que desde las primeras edades la población está consumiendo lo nuestro.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Una Alimentación Complementaria adecuada es parte esencial de una atención integral para las niñas y los niños; además de ser uno de los principios para apoyar la Seguridad y Soberanía Alimentaria de nuestro país, ya que desde las primeras edades la población está consumiendo lo nuestro.



La Alimentación Complementaria es una etapa que comprende desde los 6 meses hasta los 2 años de edad, cuando se les ofrece a los niños, de manera oportuna, además de la leche materna, otros alimentos y líquidos.

Así le asegura una nutrición adecuada y puede aprovechar las comidas como oportunidades para aprender, con los diferentes sabores, colores, texturas y consistencias de los alimentos. Ahora puede incluir en el menú diario de su bebé, de forma gradual, nuevas reparaciones que incluyan algunos alimentos de cada una de las franjas del Trompo de los Alimentos. Esta herramienta educativa le ayudará a escoger aquellos necesarios para que alimente a su bebé de forma sana, segura y soberana

Necesita tiempo y mucha paciencia para que su bebé se acostumbre y disfrute de esta nueva experiencia.



A partir del sexto mes, su bebé aumentará sus necesidades de energía y nutrientes. Por esto, se hace necesaria la introducción de otros alimentos de consistencia líquida o semisólida, pero se recomienda continuar con la Lactancia Materna al menos hasta los dos años de edad.



¿QUÉ DEBO SABER PARA INTRODUCIR LOS ALIMENTOS A MI BEBÉ DE FORMA CORRECTA?

Incluir los alimentos en el momento adecuado

Es importante que tenga en cuenta que no es conveniente que suministre a tu bebé alimentos diferentes a la leche materna ni antes ni mucho después del sexto mes de vida, ya que esto puede traer complicaciones a la salud e interferir con su sano crecimiento.

Si lo hace:

Antes de los seis meses de edad

- Disminuye el consumo y producción de leche materna, esencial en esta etapa.
- Disminuye la cantidad de hierro absorbido de la leche materna. La deficiencia de hierro puede causar anemia.
- Se pueden presentar vómitos, diarreas, alergias alimentarias o asma.
- Puede conducir al consumo de cantidades inadecuadas de alimentos.
- Puede causar sobrepeso o desnutrición.



Después de los seis meses de edad

- 👉 Retardo en el crecimiento del o de la bebé.
- 👉 Riesgo de deficiencia de vitaminas y minerales, si la madre no está suplementada. Dificultad para aceptar alimentos sólidos y lentitud para masticar.
- 👉 Retardo en el desarrollo psicomotor.
- 👉 Preferencias o rechazos hacia algunos alimentos.



CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DEL O DE LA BEBÉ MENOR DE UN AÑO RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

Para comenzar con la alimentación complementaria, es importante que tenga en cuenta algunas señales que, progresivamente, su bebé mostrará y que le irá indicando que ya puede comer alimentos sólidos e ir progresando en esta experiencia:

Se puede sentar sin apoyo.

Mantiene la cabeza erguida.

Indica con balbuceos o palabras que tiene hambre.

Puede llevar la cuchara la boca.

Aprende a tomar el alimento de la cuchara.

Se lleva la mano a la boca.

Aparecen los dientes y la capacidad de masticar.

Deja de explulsar las papillas de la boca de forma refleja.



Es capaz de morder alimentos y es incorporado/a a la mesa familiar.

Es capaz de, a través de acciones, indicar que está lleno/a (voltea la cabeza hacia atrás o hacia adelante).

Su bebé comienza a probar los sabores de los alimentos que usted ingiere desde el embarazo, a través del líquido amniótico y luego con la leche materna. Esto va a influir sobre las preferencias de sabores y olores de los alimentos, que determinarán, en parte, su disposición para aceptar o rechazar la comida. Por esto es fundamental ofrecerle alimentos sin condimentos procesados, pues al proporcionarles a las y a los niños comidas con azúcar, sal y grasas (por ejemplo), estos pueden llegar a habituarse a estos sabores potenciados (extremadamente dulces o muy salados) y al crecer serán más resistentes a ingerir los alimentos con sus características naturales.



Es importante que los padres vigilen la talla usando una marquita en la pared y, al notar estancamiento de los niños, acudir al pediatra para descartar problemas en el crecimiento.

¿CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS A LA LACTANCIA MATERNA A SU BEBÉ?

- Es importante que siga las orientaciones nutricionales que le brinda este folleto, adaptándolas de acuerdo a las preferencias, habilidades y necesidades que observa en su bebé diariamente. Ella o él será quien guíe este proceso.
- Dele los nuevos alimentos a su bebé de manera progresiva, divertida y sin angustias. Dejarlos pasar hambre no es una opción.
- Sumínístrele un alimento por vez (uno por día), comenzando con pequeñas cantidades que irá aumentando a medida que su bebé crece.
- Continúe amamantando a su bebé de manera frecuente y atendiendo su demanda hasta los 2 años de edad o más.
- Utilice el Trompo de los Alimentos para guiar la selección y preparación de alimentos y comidas sanas, seguras y soberanas.
- Observe cómo su bebé tolera y acepta los alimentos complementarios, para ello es importante que conozca y se familiarice con las funciones y reacciones de su cuerpo.
- Suspenda el consumo de los alimentos que posiblemente causen reacciones negativas, como cólicos, alergias, entre otros. Consulte a su pediatra o nutricionista.
- A partir de este momento, es beneficioso establecer horarios estables de comida, sueño, baño paseos, etc.

ASPECTOS QUE AYUDAN A ORIENTAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A la hora de comenzar a brindar la Alimentación Complementaria a la Lactancia Materna, es importante que considere estos cuatro aspectos que, en su conjunto, le ayudarán a organizarse para ofrecer una mejor alimentación y nutrición a su bebé:

El alimento

Es fuente de vida, salud, buena nutrición, aprendizaje, placer y disfrute, el cual presentado de manera atractiva, estimulará su vista, tacto, olfato y gusto, promoviendo la participación activa del niño durante las comidas.



Su bebé

Es quien indica sus necesidades con sus señales corporales y su ritmo de alimentación. Hay que observar constantemente sus respuestas y familiarizarse con las funciones y capacidades de su cuerpo.



La madre, el padre y la familia

Su bebé depende totalmente de su grupo familiar. La madre, el padre y toda la familia son modelos a seguir para él o ella, así que estén atentos a los siguientes aspectos:

- ▶ Mientras lo/la alimenta, mire a su bebé, hablele y explíquele lo que va a comer.
- ▶ Estimúlelo/a, cántele, dígame un cuento corto o converse con ella o él.
- ▶ Haga de los momentos de las comidas oportunidades para aprender con afecto y creatividad. Si no come lo que espera no se preocupe, cada bebé tiene un ritmo que hay que respetar.



El ambiente

El lugar donde come su bebé debe ser agradable, estimulante, bien iluminado y limpio. Los espacios, así como el uso adecuado de los implementos (platos, tazas, cucharillas, entre otros), son parte fundamental del aprendizaje.

ALGUNAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA LA ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ

El alimento

- Experimente con diversas combinaciones, sabores y texturas de alimentos para animar a su bebé a comer.
- Sírvale los alimentos a temperatura tibia (más o menos a 37°C).
- Preséntele las comidas utilizando figuras y formas geométricas.
- Nunca llene los platos, es preferible que le ofrezca repetir

Su bebé

Apoye a su bebé para que aprenda a comer por sí mismo/a ya sea con la mano o con la cucharilla. Al permitirle que experimente comiendo primero con sus dedos, y luego con la cucharilla, desarrollará autonomía y este es un buen ejercicio de coordinación motora.



La madre, el padre y la familia

En los casos de madres que se reincorporen al trabajo antes de los seis meses es importante valorar la introducción de alimentos complementarios en las tomas que no esté con su madre, manteniendo la leche materna a través de banco de leche casero y a libre demanda cuando esté con la madre.

El ambiente

- Minimice las distracciones durante las horas de las comidas. No es buena idea distraer a su bebé con la televisión mientras come.
- Ayude a su bebé con el uso de instrumentos y mobiliario, como la silla, y al darle la comida utilice la cucharilla, tazas y tazones.
- Utilice utensilios adecuados.

Se recomienda probar con cucharillas, tazas y platos de plástico que sean de raciones pequeñas y de alegres colores. Evite el uso de teteros en la alimentación dada la dificultad de mantener estos envases limpios y por ser causantes de la caries del biberón y otras enfermedades.





**¡A COMPARTIR Y DISFRUTAR LOS ALIMENTOS
CON EL ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA!**

Los siguientes cuadros le indican los momentos, de acuerdo a la edad en meses de su bebé, cuándo puede comenzar a darle los alimentos complementarios, presentando además su ubicación en el Trompo de los Alimentos. De acuerdo al esquema, su bebé puede recibir alimentos y comidas preparadas y presentadas de forma apetecible y divertida, con todo el afecto y dedicación de mamá, papá y la familia.

Es importante que tenga en cuenta que los alimentos ya probados por su bebé se continúan suministrando junto con los nuevos que se vayan incorporando.



Franja Amarilla

Granos, cereales, tubérculos y plátanos

Aporta energía, vitaminas del complejo B, hierro, calcio y fibra.

Las leguminosas o granos son ricos en proteínas vegetales y, al combinarlos con cereales, se obtiene una proteína con calidad semejante a la de origen animal.

A partir de los seis meses:

- ▶ Papillas, purés o sopas de tubérculos o verduras como ocumo, plátano, ñame y batata, combinados con leche materna. Las sopas se ofrecen al principio con las verduras licuadas, luego pisadas, hasta dárselas en trocitos.
- ▶ Corazón de la arepa (pisado con tenedor), luego en trocitos; o halaquitas de maíz tierno (pisadas con tenedor).
- ▶ Papillas de cereales bien espesas a base de maíz, fororo y/o arroz, preparadas con leche materna.
- ▶ Arroz sancochado bien blandito.

A partir de los nueve meses:

- ▶ Papillas de cereales bien espesas preparadas a base de avena o cebada con leche materna.
- ▶ Frijoles, caraotas u otros granos. Primero se suministra solo el caldo, luego se ofrece el caldo con los granos licuados y colados.

Franja verde

Hortalizas y frutas

Aporta vitaminas A, C y algunos minerales importantes para el buen funcionamiento del organismo. También contienen carbohidratos simples y complejos (fibra), que favorecen la función intestinal.

A partir de los seis meses:

- Frutas no cítricas de temporada: mango, cambur, guayaba y lechosa, entre otras. Al principio, en purés y compotas bien espesas, luego pisadas con un tenedor y, finalmente, en trocitos.
- Las hortalizas como calabacín, auyama, berenjena y zanahoria, elaboradas en sopas y purés bien espesos y luego en trocitos. Las hortalizas también se pueden añadir a la masa de las arepas.
- El cebollín, el ají dulce, la cebolla, el ajo, el pimentón y el perejil, entre otros, constituyen los aliños naturales que, utilizados en pequeñas cantidades y de forma moderada, sazonan las comidas de tu bebé, sin agregar sal. La sal se emplea a partir del año de edad.

A partir de los doce meses:

Vegetales de hojas como: la espinaca y acelga y alimentos como la remolacha.

Frutas cítricas: naranja, mandarina, limón y parchita, se suministran a partir de los doce meses.

Franja azul

Leche, carnes y huevos

Aporta proteínas, minerales, tales como calcio, hierro y vitaminas A, D, B1, B2 y B12, que contribuyen a la formación y mantenimiento de los tejidos orgánicos.

A partir de los seis meses:

- 🍇 Quesos blancos frescos, rallados o en trocitos, suministrándolos en pequeñas cantidades.
- 🍇 Carne de pollo y res para la preparación de sopas con tubérculos, verduras y/u hortalizas.

A partir de los diez meses:

Yema del huevo bien cocida e introducir la clara de manera progresiva, hasta avanzar con el huevo entero a partir de los 12 meses.

A partir de los doce meses:

Pescados frescos sin espinas: sardina, cazón, dorado y atún, entre otros, (que no sean enlatados). Estos alimentos se pueden preparar en caldos y guisos.

Franja anaranjada

Grasas y aceites vegetales

Estos grupos se deben incluir con moderación en la dieta; ya que su consumo en cantidades inadecuadas puede provocar alteraciones en la salud de tu bebé.

A partir de los seis meses:

Aceite de maíz, ajonjolí o girasol, aguacate. Se sugiere agregar una cucharadita de aceite vegetal a las preparaciones como sopas, y purés pues constituyen una fuente de ácidos grasos esenciales.



Es importante saber si el papá, la mamá o algún hermano o hermana padecen de alergias o intolerancias a algún alimento. De ser así, es recomendable que dicho alimento sea proporcionado al niño o niña después del primer año de vida.

Franja gris

Azúcar, miel y papelón

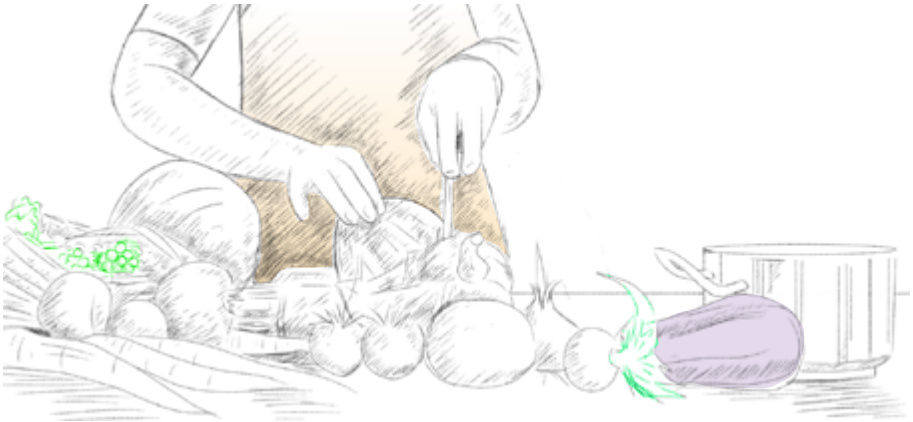
A partir de los seis meses:

Es sumamente importante que evite suministrarle refrescos, jugos pasteurizados, chupetas, caramelos, chocolates, helados, galletas y tortas, entre otros alimentos.

Agua

Tu bebé de seis meses a un año de edad, necesita tomar de 800 ml a 1000 ml de líquidos diariamente. Mientras que los de 1 hasta los 2 años necesitan de 1100 ml a 1200 ml/día. Esto incluye el agua de la leche materna y otros líquidos, como jugos, caldos y el agua presente en los alimentos.

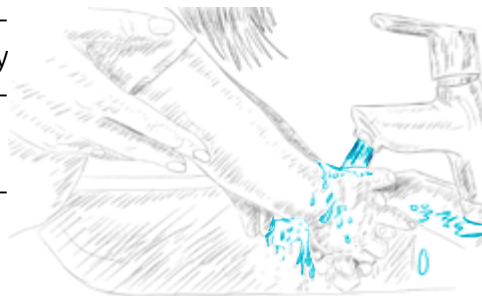
¡ASEGÚRESE DE CUMPLIR CON LAS CINCO CLAVES PARA LA ADECUADA HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE SU BEBÉ!



El cumplir con las normas de higiene personal, ambiental y de los alimentos es primordial para evitar la aparición de malestares o molestias gastrointestinales como diarreas, vómitos y cólicos. Por la salud de su bebé le recomendamos:

Clave 1: Mantenga la limpieza

- Tiene que lavarle las manos a su bebé antes y después de comer.
- También tiene que lavarle su boca, encías y dientes después de comer con el dedo de la madre envuelta en una gasa o con un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Lave y desinfecte los utensilios empleados para preparar y servir los alimentos de la familia y de su bebé.
- Proteja los alimentos de insectos y roedores.



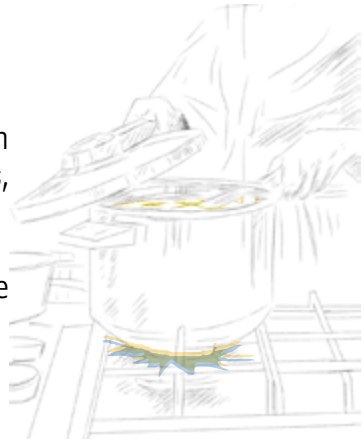
Clave 2: Separe los alimentos crudos de los cocidos

Evite mezclar los alimentos crudos con los cocidos, es decir, si utiliza una tabla para picar pollo crudo no debe usarla para cortar hortalizas que se comerán crudas.



Clave 3: Cocine bien los alimentos

- ◆ Cocine bien los alimentos de origen animal en especial carnes, huevos, pollo y pescados.
- ◆ Vigile los tiempos de cocción para que los alimentos queden bien cocidos.

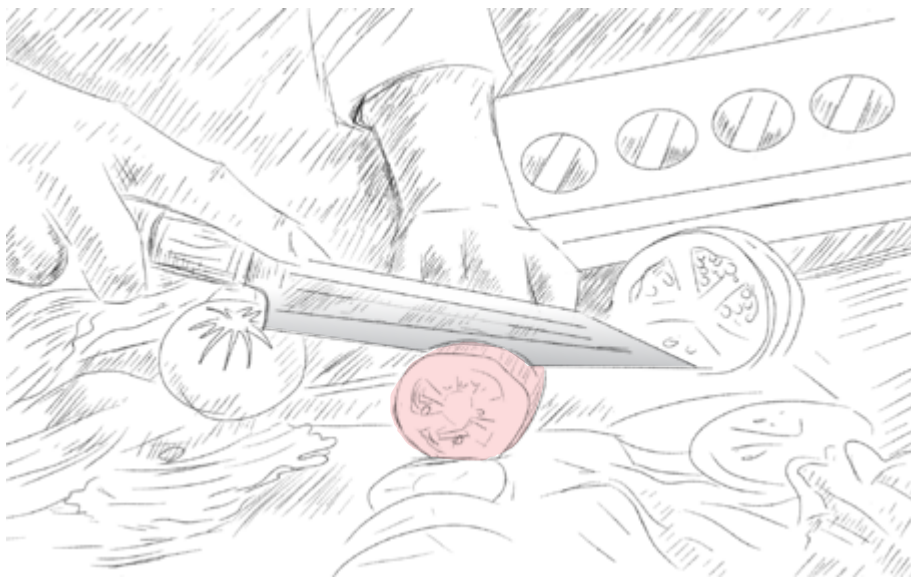


Clave 4: Mantenga los alimentos a temperaturas adecuadas

- ◆ Vigile que los alimentos cocidos permanezcan no más de dos horas a temperatura ambiente.
- ◆ Refrigere lo más pronto que pueda los alimentos cocidos y los que requieran refrigeración.
- ◆ Evite guardar comidas preparadas por más de 24 horas.

Clave 5: Utilice agua y alimentos seguros.

- ◆ Seleccione alimentos frescos.
- ◆ El agua utilizada para beber y cocinar debe ser potable o hervida. Se recomienda dejarla hervir durante 10 minutos.
- ◆ Las frutas y hortalizas debe lavarlas correctamente para eliminar residuos indeseables. Es recomendable utilizar vinagre o limón para limpiarlas.



MENÚS SUGERIDOS PARA COMPLEMENTAR LA LACTANCIA MATERNA DE ACUERDO AL ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Para utilizar los menús puede escoger entre las recetas y preparaciones disponibles, variando todos los días y sustituyendo los alimentos recomendados pertenecientes a la misma franja del Trompo de los Alimentos.

Bebés de 6 a 9 meses

Al levantarse:

Lactancia Materna

Desayuno

Papilla de arroz con leche materna (1/2 taza)

Corazón de arepa (1 cucharada)

Mantequilla (1/2 cucharadita)

Merienda

Compota de cambur con leche materna

(1/2 taza)

Almuerzo

Crema de auyama con pollo

(1/4 a 1/2 taza)

Merienda

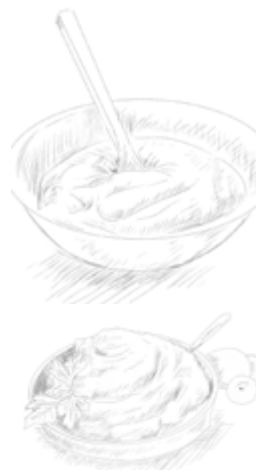
Papilla de batata / leche materna

(1/2 taza)

Cena

Compota de cambur con leche materna

(1/2 taza)



Aporte de Calorías: 630 calorías aprox.

Bebés de 9 a 12 meses

Al levantarse:

Lactancia Materna

Desayuno

Atol de cebada (1/2 a 1 taza)

1/2 arepita pequeña

Mantequilla (1/2 cucharadita)

Queso blanco fresco (1 cucharada)

Merienda

Lactancia materna

Papilla de mango (1/2 taza)

Almuerzo

Sopa de verduras pisada (1/2 taza)

Carne guisada (2 cucharadas)

Arroz blanco (2 cucharadas)

Merienda

Lactancia Materna

Yogurt casero con frutas

Cena

Papilla de cambur (1/2 taza)

Aporte de Calorías: 740 calorías aprox.



Bebés de 12 meses

Al levantarse:

Lactancia Materna

Desayuno

2 tortillas de espinacas pequeñas (100 grs)

Jugo de guanábana (1/2 taza)

Merienda

Lactancia Materna

Papilla de batata (1/2 taza)

Almuerzo

Sopa de verduras picadas / lagarto (1 taza)

Atún guisado (3 cucharadas)

Puré de zanahorias (1/4 taza)

Yuca sancochada (un trozo pequeño)



Merienda

Lactancia Materna

Ensalada de frutas trituradas: lechosa y mango (1/2 taza)



Cena

Bollitos de harina de maíz (una unidad pequeña)
con queso blanco rallado (2 cucharadas)

Aporte de Calorías: 820 calorías aprox.



ALGUNAS ORIENTACIONES Y RECETAS PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

COCINAR PASO A PASO PARA EL MEJOR COMIENZO

Una de las primeras preparaciones para iniciar la alimentación complementaria, consiste en la preparación de papillas, purés o compotas caseras, las mismas ayudarán a que su bebé se vaya acostumbrando a degustar las nuevas texturas y sabores. Poco a poco puede ir introduciendo más alimentos y hacer papillas, purés y compotas más gustosas y diversas.

Las primeras papillas se preparan en base a la leche materna. Comenzando progresivamente con las papillas de los siguientes alimentos:

Tubérculos: como el ñame, la papa, el ocumo y la batata.

Hortalizas: calabacín, vainita, zanahoria y chayota.

Frutas: no cítricas como cambur, mango y guayaba, entre otras.

Cereales: como el arroz o maíz que no contienen gluten. El gluten es un componente que se encuentra en la harina de algunos cereales (trigo, cebada y avena) así como en la pasta (fideos, macarrones), estos alimentos pueden provocar intolerancia y reacciones alérgicas en muchos bebés por ello se recomienda introducirlos después de los 9 meses.



La cantidad recomendada para el inicio de un alimento "nuevo" puede ser de 10 a 15 g, que equivale a una cantidad similar a dos o tres cucharaditas; sin embargo todo dependerá de la tolerancia del bebé.

Varíe las consistencias de presentación de las papillas y los purés. Al inicio ofrézcale tamizados o colados, luego es mejor triturarlos con un tenedor a fin de ir engrosando poco a poco las consistencias de manera que su bebé comience a “masticar” con sus encías.

Recuerde no cocinar excesivamente los alimentos y utilizar métodos de cocción saludables como al vapor. Si se sancochan los alimentos, se recomienda utilizar pequeñas cantidades de agua para que no se pierdan las vitaminas ni los minerales.



RECETARIO PARA LAS COMIDAS DE SU BEBÉ A PARTIR DE LOS SEIS MESES

Papilla de arroz

Ingredientes

10 g de arroz blanco
(1 cucharada sopera)

120 cc de leche materna
(1/2 taza)



Preparación

Coloque 1/2 taza de agua junto al arroz blanco a fuego mediano hasta que este ablande, retire del fuego y cuando la mezcla esté tibia licúela con la leche materna, hasta que tome una consistencia homogénea. Sírvela a temperatura tibia.

Aporte de energía por ración de 1/2 taza:

113 calorías

Puré de papas

(Esta receta puede ser preparada usando zanahorias u otros tubérculos)



Ingredientes

75 g de papa (1 unidad pequeña)

5 g de mantequilla (1 cucharadita)

Preparación

Coloque las papas, previamente lavadas y peladas, a cocción hasta llegar al punto de hervor, verifique que la consistencia de las papas sea blanda, al punto que puedan ser trituradas. Retire del fuego y escurra, triture las papas y agregue la mantequilla. Sirva a temperatura ambiente.

Aporte de energía por una cucharada:

51,36 calorías

Compota de cambur



Ingredientes

20 g de cambur (1/2 unidad)

120 cc de leche materna (1/2 vaso)

Preparación

Limpie el cambur, cocínelo a fuego lento con poca agua, retire del fuego y licúelo con la leche materna. Deje enfriar para servir.

Aporte de energía por ración de 1/2 taza:

117 calorías

Crema de auyama con pollo

Ingredientes

50 g de auyama
(1 trozo pequeño)

45 g de pechuga de pollo sin piel
(1 trozo pequeño)

5 g de cebolla
(1 cucharada sopera)

5 g de pimentón rojo
(1 cucharada sopera)

1 g de ajo



(Esta receta puede ser preparada con otras hortalizas como zanahoria y calabacín; o tubérculos o verduras como apio, ocumo, ñame, entre otros)

Preparación

Sancoche la auyama previamente pelada y cortada, junto con el pollo picado en trozos y los aliños. Lleve a hervor por 25 minutos o hasta que todos los ingredientes estén suaves. Deje reposar, luego licúa esta mezcla. Caliente esta preparación y llévala nuevamente a hervor por unos minutos, corrija la sazón y bájela del fuego. Sirva cuando esté tibia.

Aporte de energía por ración de 1/2 taza:

140 calorías

Carne molida guisada

A partir de los 9 meses



Ingredientes

25 g de carne molida

5 g de cebolla picada (1 cucharada sopera)

5 g de pimentón picado (1 cucharada sopera)

5 g de tomate picada (1 cucharada sopera)

10 g de zanahoria rallada (2 cucharadas soperas)

5 cc de aceite (1 cucharada sopera)

Preparación

Coloque en una olla los aliños a sofreír en el siguiente orden cebolla, pimentón, zanahoria y tomate. Luego incorpore la carne, hasta que se reduzca completamente. Retire del fuego y sirva acompañado de arroz

Aporte de energía por ración de dos cucharadas:

102 calorías

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

Centro Nacional para el Mejoramiento de la Enseñanza de la Ciencia (CENAMEC) otros. (1999). *Las guías de alimentación para el preescolar*. Caracas: Fondo Editorial Cenamec. Caracas.

García, M. & Dini, E. (1999). Nutrición en pediatría. *Alimentación en el preescolar*. Centro de Atención Nutricional Infantil de Antímano (Cania). Caracas

Instituto Nacional de Nutrición. (2011). *Colección de libros Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir*. Caracas: Talleres de Italgáfica S.A

UNICEF. (1993). *Práctica de la Lactancia Natural*. Caracas: Editorial Tipografía Arte-Tip C.A

EN LA WEB

Fondo de las Naciones Unidas para el Desarrollo del Niño (UNICEF). Organización Panamericana de la Salud, Programa Mundial de Alimentos, Alimentación y Nutrición del Niño Pequeño. Memoria de la Reunión de Países de Meso América sobre Alimentación y Nutrición del Niño Pequeño. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C. (2010). Recuperado de <http://www.unicef.org/spanish/publications/index.html>

Flores-Huerta, S., Martínez-Andrade, G., Toussaint, G., Adell-Gras, A., & Copto- García, A. (2006). Alimentación complementaria en los niños mayores de seis meses de edad: Bases técnicas. Boletín médico del Hospital Infantil de México, 63(2), 129-144. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462006000200008&lng=es&tlng=es.



FASCÍCULO 3

FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS



PRESENTACIÓN

En el presente fascículo usted podrá obtener respuestas a inquietudes sobre cómo enseñar a comer a sus hijas e hijos, además de aprender a preparar los alimentos para que su familia pueda disfrutar toda clase de comidas. También podrá conocer por qué son importantes los hábitos alimentarios para la vida familiar, escolar, social y laboral.

Es sabido que la Lactancia Materna es la base para la formación de hábitos alimentarios adecuados, pero además, son vitales la higiene y la práctica de actividad física. Por esta razón es que resulta importante promover el intercambio y la consolidación de conocimientos desde la infancia, para su aplicación en la rutina familiar, escolar y comunitaria. Esto se logra por medio de la formación de rutinas que favorecen actitudes positivas en las niñas y los niños hacia una alimentación adecuada y estilos de vida saludables.

De manera que la formación de hábitos alimentarios requiere de la planificación y seguimiento de acciones en un proceso en el que es fundamental mantener una comunicación adecuada. Esto con la finalidad de ajustarse a las necesidades y desarrollo de las niñas y los niños, tomando en consideración sus gustos y preferencias alimentarias, así como los factores culturales, propios de la familia y la comunidad en que se desenvuelven, siempre teniendo presente el reconocimiento e impulso de nuestra cultura alimentaria..

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

¿Cómo se forma un hábito?

La mayoría de las madres, padres, abuelas, y demás miembros de la familia siempre se preguntan: ¿Cómo hago para que mi hija o hijo se coma todos los alimentos que le pongo en su plato? ¿Cómo hago para que aprenda a comer vegetales si a mí no me gustan, a pesar de que sé que son muy importantes para su crecimiento?

Un hábito es una costumbre que adquiere una persona cuando realiza una actividad de forma repetida. A partir de los 6 meses de edad su bebé necesitará completar su alimentación basada en leche materna con otros alimentos, por lo que desde este momento hay que iniciar el proceso de enseñarle a comer adecuadamente, construyendo una rutina alimentaria que se convertirá en un hábito y un estilo de vida saludable.

La formación de buenos hábitos requiere de mucha paciencia y de amor por parte de la madre, el padre y demás familiares a cargo de la niña o el niño. Es necesario invertir tiempo y dedicación porque todos esos hábitos alimentarios, de higiene y estilos de vida saludables, si se enseñan durante los primeros años, se asimilan e integran a la personalidad de su hija o hijo, perdurando hasta la edad adulta. De esta forma desde su nacimiento, las niñas y los niños aprenderán a tener una alimentación sana, segura y soberana que consolide la cultura alimentaria venezolana, con calidad nutricional.



La cultura alimentaria se puede entender como el conjunto de conocimientos y valores en cuanto a la forma de alimentarse que se expresan en la conducta intelectual y en la práctica material, convirtiéndose en signos de identidad tanto del individuo como de la sociedad.

Alimentarse, una actividad placentera para tu bebé

El primer hábito alimentario que se forma en nosotros es el de tomar leche materna. Durante la práctica de amamantar, tu bebé siente el bienestar y el amor que usted le da. Ese momento cálido y afectuoso se transforma en una experiencia de vida agradable, por lo que su bebé asociará alimentarse con placer y pronto esa relación se extenderá a cualquier acto que implique comida. Más tarde su bebé tomará la introducción de nuevos alimentos como experiencias agradables, donde el degustar le traerá bienestar.

A partir de los seis meses de vida hay que acostumbrar al paladar del niño o la niña a nuevos y variados alimentos nutritivos, incorporando a su dieta pequeñas porciones diarias de cereales, hortalizas, frutas y tubérculos en diferentes preparaciones y presentaciones. Darle alimentos diversos a partir de los seis meses le generará el hábito de disfrutar la comida y el de probar cosas nuevas.

¿Cómo los hábitos alimentarios afectan el futuro de tu bebé?

Convertir una rutina en un hábito podría ser un trabajo perdido si no la practicamos a diario y no la enseñamos dando el ejemplo. Las niñas y los niños aprenden por imitación desde muy temprana edad observando lo que hacen los demás, de allí que los padres y las madres deben ser los primeros en poner en práctica lo que se pretende inculcar.

Las costumbres y los hábitos se transmiten de generación en generación; así que mientras más temprano formemos hábitos alimentarios saludables en nuestros/ as bebés, estos se mantendrán en el tiempo y, en el futuro, nuestros hijos e hijas serán más sanos/as. Una niña o niño que no come de forma saludable, no toma suficiente agua o no realiza actividad física es una persona que tendrá problemas con su sal.

La perseverancia en una alimentación sana, variada y equilibrada es una tarea que deben asumir todas las madres, padres y adultos responsables en la vida de ese ser humano que está a su cargo. La incorporación de los alimentos sugeridos en el Trompo de los Alimentos, teniendo en cuenta la disponibilidad y producción local de los mismos, contribuye a asegurar una vida saludable, por eso debes pensar en el futuro de tu hija o hijo y la sensación de bienestar que experimentará cuando le vea crecer sano, fuerte y saludable.

Es por ello que aquellas personas que conviven con los niños y las niñas deben practicar a diario aquellos hábitos alimentarios que quieren que ellos y ellas asuman como propios. Lo mismo sucede con la actividad física, práctica que debe formar parte de la rutina familiar.



Es vital conversar con tu hija o hijo sobre la importancia del etiquetado nutricional, enséñalo a identificar la cantidad de azúcares, grasas y aditivos químicos que contienen los alimentos, ya que pueden ser perjudiciales.

ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN DE HÁBITOS

El hogar, donde reside la familia, es el primer espacio donde su hija o hijo se adaptará a las rutinas alimentarias y las transformará en hábitos. Además, es el principal ambiente donde se formará en valores y aprenderá por observación e imitación de las actividades de las personas que le rodean. Por lo tanto, se deben aprovechar todas las acciones para crear hábitos alimentarios adecuados en las niñas y niños.



Estrategias de formación de hábitos

- ▶ Sus hijos e hijas pueden participar en la alimentación del hogar no solo recibiendo los platos que usted les prepara, sino que pueden involucrarse poco a poco en el proceso de compra y preparación de los alimentos. Es una excelente oportunidad para que exploren el mundo y conozcan nuevos sabores, colores y texturas.
- ▶ Realice una lista de los alimentos a comprar de acuerdo a la disponibilidad local y el calendario de cosecha e invite a su hija o hijo a que participe.
- ▶ En el mercado, enséñele los nombres de los alimentos a su hija o hijo. Permítele que toque los vegetales, granos y frutas y explíquele su valor nutritivo. Muéstrele los colores de los alimentos mientras compra y enséñele a contar mientras selecciona la compra. Planifique sus comidas con la ayuda de su hija o hijo.
- ▶ Ofrézcale preparaciones atractivas en formas, colores y texturas. Pronto notará que podrá suministrarle algunos alimentos de forma más fácil.



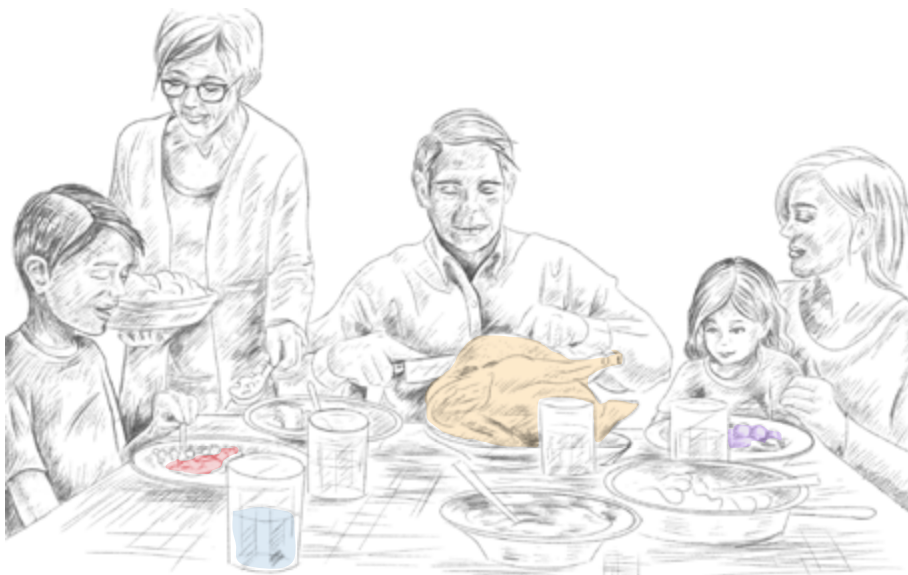
En la mesa

En la mesa sus hijas e hijos aprenden la importancia de seguir unos patrones al momento de comer, principalmente por el ejemplo de la madre, padre y otros adultos. Por ello se deben seguir unas reglas simples para crear hábitos adecuados:

- 💧 Trate de crear horarios fijos para comer.
- 💧 Lave de forma adecuada las manos de su hija o hijo.
- 💧 Favorezca que su hija o hijo toque sus alimentos, ya que está en un proceso de explorar y reconocer. Esto ayudará a la adecuada formación de sus sentidos.
- 💧 Responda de manera afectuosa a las necesidades que exprese su hija o hijo. Por ejemplo, es importante tomarse el tiempo suficiente para alimentarlo/la y a su vez darle muestras de afecto, como cantarle una canción.
- 💧 Evite el empleo de objetos de distracción como celulares, audífonos, juguetes, periódicos o el televisor a la hora de comer.
- 💧 Procure que los platos, vasos y cubiertos que emplee su hija o hijo sean adecuados a su tamaño.
- 💧 Refuerce con palabras de aliento cuando tu hija o hijo tenga un buen comportamiento en la mesa.
- 💧 Realice preparaciones atractivas y coloridas. Si un alimento novedoso es rechazado, puede servirse en otra presentación hasta que su hija o hijo lo acepte.

Después de una comida abundante es normal que su hija o hijo muestre poco apetito para la próxima, por lo que puede rechazar la comida. No hay que preocuparse ni presionar a la niña o niño para que coma, porque esto podría generar aversión a los alimentos.

Enséñele la importancia de comer en familia, ya que es un espacio para el encuentro afectuoso y la transmisión de los saberes familiares, además de favorecer la incorporación de nuevas palabras al vocabulario del niño/a.



LA PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para todas las niñas y los niños, el probar nuevos alimentos es un proceso que lleva tiempo y que va progresando como parte de su desarrollo integral. Es importante ir probando permanentemente nuevas formas de preparación y presentación para hacer las comidas visualmente atractivas y sabrosas al paladar.

Para eso podemos aprovechar al máximo las propiedades de los alimentos:

Texturas: se pueden variar las texturas de los alimentos que le ofrece a su niña o niño, aumentando su dureza conforme se incrementa su capacidad para masticar. Las consistencias pueden variar progresivamente de jugosas o suaves hasta fibrosas y tostadas.



Sabores: escoja alimentos y preparaciones de sabores suaves, que no resulten fuertes al paladar. Evite alimentos demasiado dulces, salados o picantes. Lo mejor es usar aliños naturales que se siembran en casa o en la comunidad; tales como el tomate, la cebolla, el ajo y el pimentón, entre otros.

Temperaturas: al momento de servir verifique que las temperaturas sean moderadas, evitando que se quemé y permitiendo que su paladar perciba mejor el sabor.

Colores: combine los colores de los alimentos para que la comida sea atractiva, facilitando que su hija o hijo los acepte.

Tamaño: lo más recomendable es servir raciones pequeñas, apropiadas para las niñas y niños, ya que es más fácil darles otra porción si desean más.

Hay que ser paciente y tratar con tolerancia a las niñas y niños, siendo persuasivo al momento de ofrecer la comida



Los diferentes colores naturales son atributos de los alimentos. Por ejemplo, las hortalizas amarillas, rojas y naranjas contienen betacarotenos, las hortalizas verdes contienen hierro, calcio, entre otros.

¿Qué hacer si su niña o niño no come?

Uno de los motivos más frecuentes de preocupación para las madres y los padres es la percepción de que sus hijas o hijos no comen lo suficiente. En este sentido, es bueno recordar que los niños y las niñas comen cantidades de alimento proporcionales a su tamaño.

La proporción no tiene por qué ser exacta, pues ellos y ellas están creciendo, por lo cual (a veces) consumen mayor cantidad de alimentos que nosotros, pero este ejercicio nos ayuda a adecuar nuestras expectativas.

El comer es un acto que implica una profunda conexión amorosa entre padres y madres con sus hijos e hijas por lo que debemos cuidar no introducir factores que perturben esta relación.

Es por ello que la recomendación fundamental cuando hablamos de inapetencia es relajarse y no transmitirles a las y los pequeños nuestra angustia.

Hay que recalcar que la preocupación excesiva por parte de la madre o padre al momento de comer lo único que hace es empeorar la situación.

Si su hija o hijo se niega a comer, lo mejor es dejarlo pasar: cuando realmente tenga hambre comerá las cantidades que necesite. Hay que aprovechar las comidas como un momento

para relajarse y compartir con ellos y ellas, hablando, contándole cuentos y cantándole. La alegría de compartir experiencias transformará el acto de comer en algo placentero.

💧 Aproveche la curiosidad natural que tienen las y los pequeños por probar nuevos alimentos al final del primer año de vida.

💧 Preséntele los alimentos de manera divertida y llamativa.

💧 Déjelo/la que coma por sí mismo/a cuando tenga las habilidades y competencias para hacerlo.

💧 Permítale que tome con sus manos los alimentos, recuerde que para ellos y ellas es una experiencia sensorial maravillosa.

💧 Sirva pequeñas cantidades de alimento en el plato. Es preferible que le ofrezca más si es necesario.

💧 Si no quiere consumir las frutas en jugos o papillas pruebe dándosela en trozos pequeños. Lo mismo con las hortalizas.



- 💧 Trate de comer en familia, incorporando al niño o la niña a la mesa. Los hábitos alimentarios se aprenden con el ejemplo.
- 💧 Incorpore a sus hijos e hijas en la preparación de los alimentos de la familia.
- 💧 No le ofrezca alimentos entre las comidas, especialmente aquellos no saludables como las chucherías.
- 💧 Recuerde que las enfermedades muchas veces provocan un rechazo a la comida, lo cual suele ser transitorio. Ofrézcale Lactancia Materna a libre demanda cuando esto suceda.
- 💧 Refuerce positivamente cuando el niño o la niña consuma todo lo que se le ha servido en el plato: aplausos, besos y abrazos, es una buena manera de demostrarle que el comer puede ser un acto de amor y de unión familiar.

LA COMIDA NO ES UNA OBLIGACIÓN

Lejos de favorecer una alimentación equilibrada, de una relación armoniosa con la comida y un ambiente de sosiego en el hogar, forzar a los niños y las niñas a que coman puede acarrear muchos problemas y convertir la mesa en un pequeño campo de batalla. La alimentación debe ser una experiencia positiva alrededor de la cual la familia comparta amablemente. Obligar a las y los niños a comer lo que no quieren solo traerá conflictos innecesarios.

Adicionalmente, si sobredimensiona el hecho de que las y los pequeños no coman, puede transmitirles que esa es una manera de llamar su atención. Entonces pueden concluir que hacerlo es una manera de mantener al padre o la madre cerca y pueden llegar a utilizar el rechazo a los alimentos para expresar su molestia.



HÁBITOS INADECUADOS, CÓMO EVITARLOS

En la actualidad, la mayoría de las madres, padres y miembros de la familia poseen vidas ajetreadas, con horarios complicados. Esto puede causar que se adquieran hábitos alimentarios inadecuados, lo que trae consigo problemas de salud a mediano y largo plazo. Por eso resulta importante identificar las cosas que nos perjudican con el fin de corregirlas y no transmitir las a los niños y las niñas de la casa.



Entre algunos de los hábitos que debemos evitar se encuentran los siguientes:

- ▶ El empleo de comida como premio para obligar a la niña o el niño a realizar ciertas actividades: "si no te comes los vegetales no vas al parque".
- ▶ Alimentar a las niñas o los niños frente al televisor usando el celular o cualquier otra herramienta tecnológica que lo mantenga conectado en redes sociales, juegos, entre otros. El comer debe ser un momento para concentrarse en el acto de alimentarse, así como para fomentar el compartir entre los miembros de la familia. El televisor rompe esta tradición.
- ▶ Abusar del azúcar y la sal en la preparación de los alimentos para las niñas y niños.
- ▶ Permitir el consumo excesivo de dulces, chucherías y refrescos por parte de las niñas y los niños.
- ▶ Presionar a las niñas y los niños para que consuman sus alimentos, convirtiendo la hora de la comida en una batalla.
- ▶ Dejar que la niña o el niño coma entre comidas.

¿CÓMO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA AL COMER EN LA CALLE, EN PASEOS Y FIESTAS?

El trajín de la vida moderna en ocasiones dificulta que suministremos una alimentación adecuada y variada a nuestras hijas e hijos, bien sea por el trabajo o por nuestras diversas ocupaciones en el hogar y la comunidad.

Sin embargo, usted debe ser perseverante y aprender a planificar su tiempo para alimentar a sus hijas e hijos adecuadamente.

Al salir de casa debemos prepararnos previamente para no tener la necesidad de acudir a cadenas de comida rápida, chucherías y otras comidas ambulantes para saciar el hambre, de esta manera contribuimos con el ahorro familiar.



Aquí tiene algunas opciones:

- ▶ Arma una pequeña merienda donde podrá llevar frutas de temporada, entre otras opciones y agua.
- ▶ Si deben comer en la calle trate de no caer en la tentación de consumir frituras o comidas que vienen acompañadas de juguetes. Estas están diseñadas pensando en generar adicción a las niñas y los niños.
- ▶ En reuniones, cumpleaños y fiestas infantiles plantee al grupo que se reemplace el consumo de refrescos por bebidas caseras, como jugos naturales, papelón con limón e infusiones.
- ▶ De la misma manera, trate de sustituir las chucherías industrializadas por meriendas alternativas tales como: untables de granos y arepas con vegetales, frutas de temporadas, entre otras opciones.
- ▶ Si va a la playa, lleve sus propias meriendas como frutas enteras o huevos sancochados.

¿HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS?

Estrechamente relacionado con la enseñanza de hábitos alimentarios se encuentra el desarrollo de hábitos de higiene personal. La práctica repetida de las normas de higiene hace que se transformen en hábitos, que deben ser enseñados con el ejemplo de madres, padres y adultos responsables.

Cuando su hija o hijo alcanza la edad preescolar, ya tiene la suficiente autonomía para satisfacer por sí mismo parte de sus necesidades de higiene. El enseñar una rutina de aseo e higiene personal permite el desarrollo de habilidades y destrezas manuales, como vestirse y desvestirse, ponerse los zapatos y amarrarse las trenzas, cepillarse, lavarse las manos y bañarse.





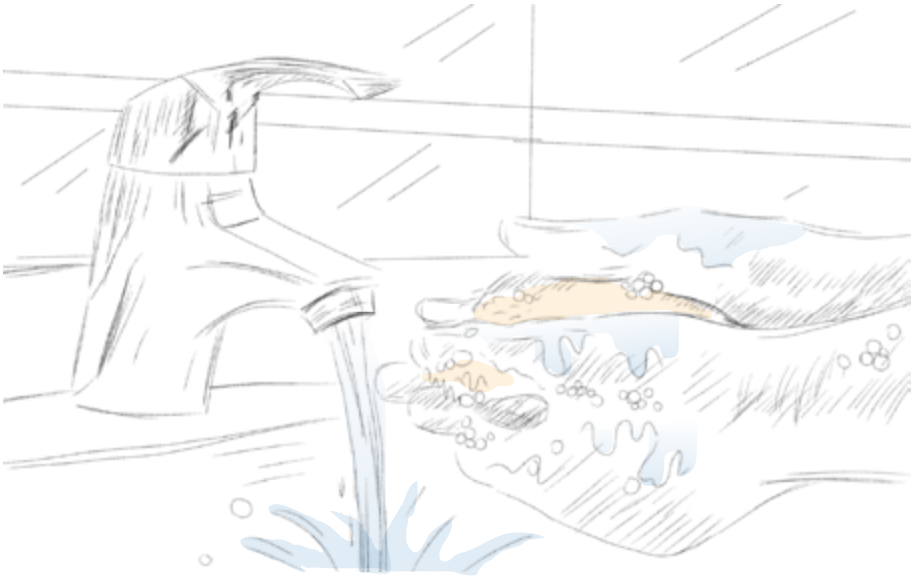
El hábito del lavado de manos debe hacerse de manera adecuada; es decir, hacerlo con agua y jabón, frotarse vigorosamente las palmas, el dorso de las manos, cada uno de los dedos e incluso los antebrazos. Finalmente es importante secarse correctamente después de este proceso.

Desde temprana edad debemos estimular que nuestras hijas e hijos practiquen normas de higiene personal al levantarse, lavarse las manos al ir al baño, antes y después de comer, después de jugar, al regresar al hogar y antes de dormir. Igualmente debemos incluirlos en las rutinas familiares relacionadas con la higiene como lavar ropa, barrer, lavar platos, aun cuando sea de manera más simbólica que real, pues con ello les transmitimos valores como solidaridad, colaboración y responsabilidad.

Otro aspecto que nuestras hijas e hijos deben empezar a conocer desde temprana edad son las normas de higiene para la compra, manipulación y conservación de los alimentos. Si lo que comemos no es manipulado de forma adecuada puede contaminarse y convertirse en vehículo para bacterias, hongos y otros microorganismos que pueden causar enfermedades.

Por ello, debemos enseñar y explicar a niñas y niños los aspectos básicos de la higiene y manipulación de alimentos, entre los más importantes:

- Mantener una higiene personal adecuada.
- Lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Mantener la limpieza y el orden en la cocina y otros espacios donde preparamos los alimentos.
- Emplear agua potable y/o hervida para el lavado de los alimentos.



IMPORTANCIA DEL DESAYUNO Y LA MERIENDA ESCOLAR

En esta etapa de la vida, las niñas y los niños están constantemente activos, jugando, explorando y relacionándose con su comunidad. El desayunar adecuadamente les dará la energía necesaria para hacer sus actividades, para su desarrollo y bienestar integral. Recordemos que el desayuno es la comida más importante del día, porque ingerimos alimentos después de usar las reservas de energía durante la noche. Cuando su hija o hijo no desayuna no puede realizar sus actividades igual, disminuye su capacidad para pensar, jugar y moverse.

Es por esto que el desayuno debe darse durante la primera media hora desde que su hijo o hija se despierte. De no ser posible, es fundamental que antes de salir de casa le ofrezcamos algo rápido como atoles, papillas, frutas de temporada picaditas o en jugo, untables de granos, arepas con vegetales, etcétera. Estos le darán energías hasta que pueda tomar su desayuno completo en el maternal o preescolar que incluya los alimentos de las cinco franjas del Trompo de los Alimentos de acuerdo al esquema de alimentación complementaria, el cual puede consultar en el segundo tomo de esta colección.

La merienda que se incluye en la lonchera no debe estar compuesta por chucherías de ningún tipo, refrescos o frituras. Lo ideal es que tenga frutas de temporada, atoles, papillas, entre otras opciones saludables. Si deben transportarse, hay que escoger alimentos que se conserven bien a temperatura ambiente y guardarlos en un envase resistente y fácilmente lavable

EJEMPLOS DE DESAYUNO

Arepa asada con ensalada de atún

Arepa asada, 1 unidad pequeña.

Atún natural desmenuzado, 2 cucharadas.

Mantequilla, 2 cucharaditas.

Tomate y cebolla, 1/2 taza.

Jugo de naranja natural, 1 vaso



Cachapa con queso blanco

Cachapa, 1 mediana.

Queso blanco, 2 cucharadas.

Mantequilla, 1 cucharadita.

Jugo de guayaba natural, 1 vaso.



Casabe con ensalada de sardinas frescas

Casabe, 1/2 torta.

Sardinas frescas, 2 unidades.

Hortalizas, 1/4 taza.

Aceite, 2 cucharaditas.

Jugo de piña natural, 1 vaso.



Alimentos recomendados para la lonchera:

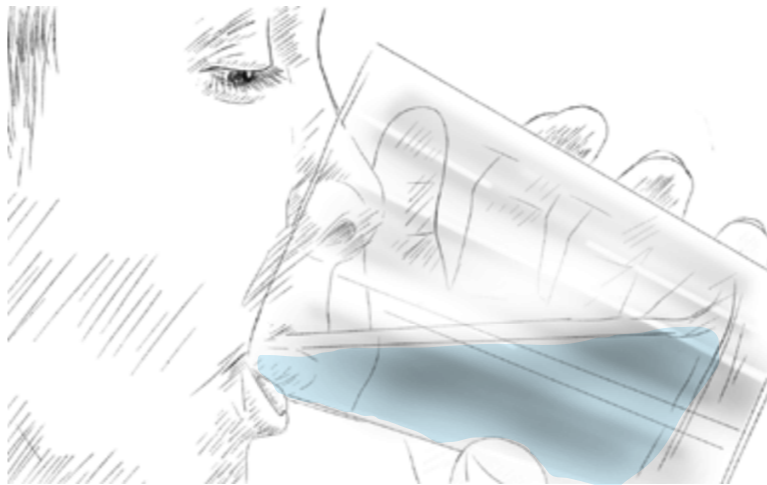
Arepa asada rellena de carne, pollo, pescado o queso, cachapa con queso, frutas enteras o en trozos, ensaladas, maní sin sal, naíboa, catalinas, leche o yogur natural, agua, jugos de frutas naturales sin azúcar.

El agua y su importancia

¿Cómo formar el hábito de tomar agua en las niñas y niños?

El agua es la bebida más importante para las niñas y niños después de los seis meses de edad, ya que es necesaria para el buen funcionamiento de sus órganos. Es muy importante que estimule o refuerce el consumo de agua de su hija o hijo, sobre todo en los casos en los cuales se observe mayor resistencia.

El consumo de bebidas azucaradas, desde temprana edad es un hábito muy peligroso porque está asociado a la obesidad infantil. Al ofrecer bebidas dulces a las niñas y los niños cuando tienen sed, estos la asociarán con los dulces, por lo cual es importante ofrecerles siempre agua para que aprendan a calmar su sed con ella.



Otras recomendaciones que puede seguir son:

- 👉 Ofrézcale vasos con tapa antiderrame para que pueda tomarla cuando quiera.
- 👉 Las niñas y niños entre 1 y 3 años deben tomar entre 4 y 5 vasos de agua al día.
- 👉 Si no le agrada mucho el gusto del agua, intente saborizarla con unas gotas de jugo de frutas como limón, patilla o parchita, sin añadir azúcar.

La actividad física y los estilos saludables.

La actividad física trae múltiples beneficios para las niñas y los niños en varios niveles. Mediante el juego aprenden a relacionarse con sus semejantes, conociendo y respetando a los demás. Además, contribuye a una buena maduración del sistema muscular y óseo, ayuda a regular el peso corporal y a evitar el sobrepeso.

Nosotros, como madres, padres y adultos responsables podemos favorecer la actividad física de nuestras niñas y niños, y conforme van creciendo, podemos acompañarles en sus actividades, desde gatear hasta aprender a caminar, correr y saltar. Pronto podrá participar junto con otras niñas y niños en actividades más grandes y juegos más elaborados.

A continuación, se presentan algunas de las actividades físicas que pueden desarrollarse en estas edades:

- ▶ Caminar y correr libremente en espacios abiertos como parques, jardines, canchas, caminerías, entre otros.
- ▶ Realizar saltos con los dos pies.
- ▶ Manipular juguetes donde puedan apretar y sentir diferentes texturas.
- ▶ Meterse en túneles para gatear.
- ▶ Lanzar y recoger pelotas en diferentes direcciones.
- ▶ Explorar libremente con cajas grandes de cartón.
- ▶ Subir y bajar escaleras con y sin ayuda.
- ▶ Dramatizar animales y personajes a partir de la lectura de cuentos recreativos.
- ▶ Hacer figuras con plastilina de colores, rasgar papel, pintar con los dedos, dibujar con creyones de cera.
- ▶ Caminar sobre líneas pintadas en el piso, para practicar y estimular su equilibrio.
- ▶ Siempre debemos estimular a que las niñas y los niños expresen sus sentimientos y emociones, a través de la expresión corporal.

Trabalenguas

Pepe Peña pela papa, pica piña, pita un pito, pica piña, pela papa, Pepe Peña.

Canciones para niñas y niños de dos años en adelante

Lavarse las manos, sentarse a la mesa, pedir la comida, así es como se empieza.

Lavarse las manos, sentarse a la mesa, pedir la comida, Así es como se empieza. (Morella Jiménez)

Con un saltito llega el pajarito y la comida pronto comerá.
Y tiene hambre, mira su comida, se ve muy rica, rica de verdad.

Un bocadillo viene navegando, en la boquita ya se quedará. (Pablo Bensaya)

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

Brown, J. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. 2da. ed. México D.F.: Mc Graw-Hill.

Centro Nacional para el Mejoramiento de la enseñanza de la Ciencia (Cenamec). (1999). *Las Guías de Alimentación para el Preescolar*. Caracas: Fondo Editorial Cenamec.

Centro Nacional para el Mejoramiento de la enseñanza de la Ciencia (Cenamec), Fundación Cavendes, Ministerio del Poder Popular para la Educación e Instituto Nacional de Nutrición. (1995). *Las Guías de Alimentación en la Escuela*. Caracas: Ediciones Cenamec – Fundación Cavendes.

Landaeta, M., Bello, D., Diez, D., Fernández, M., García, M., Peña, E., et al. (1995). *Nutrición. Base del Desarrollo. Fascículo VIII*. Caracas: Fundación Cavendes.

Instituto Nacional de Nutrición. (2011). *Colección de libros Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir*. Caracas: Italgráfica S.A.

UNICEF. (1993). *Práctica de la Lactancia Natural*. Caracas: Tipografía Arte-Tip C.A.

EN LA WEB

Alba Lactancia Materna. (S/F). Claus per a una lactancia materna d'èxit. Guia Visual. Ajuntament de Barcelona España. Recuperado de <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/los-alimentos-complementario>.

González, C. (1999). *Mi niño no me come*. España: Ediciones Temas de Hoy.

Guías Alimentarias para la Población Infantil. (2006). Recuperado de www.sap.org.ar/prof-c-2006-06.php.

Organización Panamericana de la Salud. (2003). Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Washington D.C. Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf

UNICEF. (2010). Alimentación del Niño Pequeño. Memoria de la reunión subregional de los países de Mesoamérica. Recuperado de http://www.unicef.org/lac/Reunion_Nutricion_1_21_2011.pdf

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN



INNVLZLA / WWW.INN.GOB.VE

PASITO A PASITO
del Instituto Nacional de Nutrición
se terminó de imprimir en XXX del año 2019
en la imprenta XXXXXXX
Caracas, Venezuela

Pasito a pasito

Orientaciones para la alimentación y nutrición de niños y niñas menores de tres años

El Gobierno Bolivariano de Venezuela, a través de la misión Alimentación y su ente adscrito, el Instituto Nacional de Nutrición (INN), ofrecen al público la reedición y actualización de la Colección Pasito a Pasito. Un ejemplar diseñado para orientar a la familia con los elementos esenciales de la alimentación de los niños y niñas desde el momento del nacimiento hasta los dos años de vida. Esta reedición es una nueva propuesta donde se compilan los tres tomos de la primera edición y que, además, incluye la actualización de pautas y contenidos producto de la investigación y sistematización de las experiencias adquiridas en el desarrollo de planes de acompañamiento y promoción de la alimentación adecuada en los primeros años de vida.

El concepto original de la producción se mantiene intacto; pues, el interés primordial es socializar las herramientas que permitan a las familias y las comunidades en interacción, empoderarse de los conocimientos necesarios para construir patrones alimentarios saludables desde el nacimiento. Esto con el fin último de promover el desarrollo de una sociedad sana con patrones soberanos, cimentada en niños felices y bien alimentados.

